

Begegnung

ZEITSCHRIFT AUS SCHÖNSTATT FÜR FRAUEN



BegegnungsTeam 2021



Claudia Brehm



Andrea Evers



Mouna Badem



Sr. M. Caja Bernhard



Sigrid Kampers



Miriam München



Annette Heizmann



Natascha Neumann



P. Michael Czysch

Worte aus der Bibel

Ich aber fasste Mut,
da die Hand des HERRN,
meines Gottes, über mir war.
Esra 7,28

Hab festen Mut und hoffe auf
den Herrn. *Psalm 27,14*

Habt Mut, fürchtet euch nicht!
Seht, hier ist euer Gott! *Jesaja 35,4*

In der Welt seid ihr in Bedrängnis, aber
habt Mut: Ich habe die Welt besiegt.
Johannes 16,33

Alles vermag ich durch ihn,
der mir Kraft gibt. *Philipper 4,13*

Gott hat uns nicht einen Geist der
Verzagtheit gegeben, sondern den
Geist der Kraft. *2 Timotheus 1,7*

Meine Gnade genügt dir,
denn sie erweist ihre Kraft
in der Schwachheit.
2 Korinther 12,9





MUTMACH- MOMENTE

Kraft, die (mich)
durchhalten lässt

Liebe Leserinnen,

neulich fiel mir eine interessante Überschrift auf: (W)ERSCHÖPFT. Und direkt ging das Rädchen in mir los: WER ist da erschöpft? Wer schöpft, wenn er ERSCHÖPFT ist, wo? Wer bietet an, zu SCHÖPFEN?

Erschöpfung: ein Zustand, der vielen von uns wohlvertraut ist. Wenn – in welchem Bereich auch immer – über einen langen Zeitraum hinweg über Gebühr viel zu leisten oder durchzutragen ist und kaum ein Ausgleich geschaffen werden kann, schleichen sich ihre Phänomene langsam, aber sicher an: Müdigkeit, Lustlosigkeit, Mangel an Lebensfreude, schwindende Vitalität.

Viele von uns assoziieren diese Phänomene vermutlich spontan mit einem weiteren Begriff: Corona. „Mir als Vater hat diese Pandemie etwas schmerzlich vor Augen geführt“, schreibt der Bildungsjournalist Birk Grüling in XING. „Es sind vor allem die Frauen, die unsere Welt am Laufen halten – unbezahlt, nebenbei und zu müde zum Aufbegehren ...“

Tatsächlich erzählen viele Frauen, wie sehr ihnen die Langzeitbelastung infolge der Pandemie zusetzt. Die jüngeren, weil es unglaublich aufwändig ist, den Familien- und Berufsalltag monatelang Corona-gemäß zu managen und hochzuhalten. Die älteren, weil sie an manchen Fronten fast über ihre Kraft gefordert sind

oder sich, genau gegenteilig, wie überflüssig und vom Leben abgeschnitten fühlen.

Bei diesen Erzählungen geht es jedoch nicht um Schuldzuschreibungen oder darum, sich lautstark zu beklagen. Es geht um die Erfahrung, dass es einfach guttut, sich mitteilen zu können, sich mit anderen, denen es ähnlich geht, austauschen zu können, einander aufmerksam wahr- und aufnehmen zu können und auf diese Weise neue Kraft zu schöpfen. Zumal solche Austauschrunden nicht selten in den Kontakt mit Gott einmünden: dass man am Ende noch mit- und füreinander betet.

Solche Frauengespräche – inklusive des Gesprächs mit „oben“ – sind eine Form, um Kraft und Zuversicht zu schöpfen. Darüber hinaus gibt es noch viele andere. Die Beiträge dieses Heftes laden ein, den Blick auf die eigene innere „Apotheke“ zur Vorbeugung von (Dauer-) Erschöpfung zu richten und – je nach dem – manches Mittel aus- bzw. neu einzusortieren.

Als BEGEGNUNGsTeam wünschen wir Ihnen dabei frohen Mut und guten Griff. Dennoch und trotz allem.

H. R. Gja Beuland

Inhalt



Frau - MITTEN IM LEBEN

- 5 Erfahrungen teilen**
Atem holen – ehe die Luft ausgeht
- 10 Beten im Alltag** – ZukunftsGedanken
- 12 Mutmach-Momente**
Kraft, die (mich) durchhalten lässt
- 14 Nur für heute** – Die „Zehn Gebote der Gelassenheit“



Frau - IN BEZIEHUNG

- 29 Glaubensleben**
Pfingsten – Was feiern wir da eigentlich?
- 30 Wir zwei – immer wieder neu**
Aufmerksamkeit für Beziehungsqualität
- 32 Leben für Fortgeschrittene**
Erkenntnisse aus der vierten Jahreszeit



Frau - IM GESPRÄCH MIT DER ZEIT

- 17 Nichts für schwache Nerven**
Wie werde ich zu einer ausgeglichenen Mutter?
- 21 Interview** – Wenn das Leben mir Zitronen schenkt
- 24 Im Fokus: Der heilige Josef**
Annäherungen zum Weiterdenken
- 26 Gesprächsrunde mit starker Wirkung**
Josef, was hast du uns zu sagen?



Frau - UND WAS SIE INTERESSIERT

- 33 Ihre Seite** – Was Leserinnen schreiben
- 33 Kinder, Kinder** – Aber das macht nichts ...
- 34 Wertvoll schenken**
BEGEGNUNG – Inspiration fürs Leben
- 35 Veranstaltungstipps** – Für SIE

Wer wir sind



Die Schönstattbewegung Frauen und Mütter ist Teil der internationalen Schönstattbewegung, einer katholischen Bewegung, die am 18. Oktober 1914 von Pater Josef Kentenich gegründet wurde. Grundanliegen dieser Bewegung ist es, die Lebenskraft des christlichen Glaubens und neue Wege christlicher

Lebensgestaltung für Menschen heute zu erschließen. Die Zeitschrift BEGEGNUNG gibt Frauen in Ehe und Familie, Beruf und Gesellschaft Anregungen zur Persönlichkeitsentwicklung und zur Gestaltung ihrer Lebensfelder.

Weitere Infos und Veranstaltungstipps unter: www.s-fm.de

ERFAHRUNGEN TEILEN

Atem holen

EHE DIE LUFT AUSGEHT



Es muss nicht immer eine große Krise sein. Der normale „Alltags-Wahnsinn“ schafft es schon, dass uns bisweilen die Luft ausgeht. Situationen und Verhältnisse saugen Kraft, Stimmungen bedrücken, drücken runter. Da ist es gut zu wissen, was mir hilft, vorbeugend gut für mich zu sorgen, rechtzeitig die „Notbremse“ zu ziehen oder einen Neustart zu ermöglichen. Es ist wohl die Mischung von persönlicher Grundhaltung und konkreten „Alltagshelfern“, die uns durchhalten lassen.

Einige Frauen erzählen, wie es ihnen gelingt, auch in turbulenten Phasen „bei Kräften zu bleiben“.

„Mehrgleisig“ leben

„Immer wenn du meinst, es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her.“ Das stand auf einem Holztäfelchen, das früher bei uns zuhause hing. In der Küche, gleich unter der Uhr, sodass man es immer mit im Auge hatte, wenn man nach der Zeit schaute. Ein bisschen einfach, naiv, etwas kitschig? Nein, unaufdringlich war es da



Zukunftsgedanken

Guter Gott,
du hast versprochen und versprichst jeden Tag neu:

„Ich will euch eine *Zukunft*
und eine *Hoffnung* geben.“ Jeremia 29,11

Du hast mich im Blick.
Du erfüllst mich mit Zuversicht.
Du machst mir Mut.

Du lässt mich wachsen.
Du gibst mir Spielraum.
Du überraschst mich gekonnt.

Du forderst mich.
Du lockst mich auf neues Terrain.
Du traust mir etwas zu.

Du führst mich ins Weite.
Du bereitest mich vor.
Du willst wirken durch mich.

Du bleibst an meiner Seite.
Du stärkst mich.
Du trägst mich durch.

Du: mein gesegnetes Gestern,
mein spannendes Heute und
mein verheißungsgeladenes Morgen!

SR. M. CAJA BERNHARD



Nur für heute

Die „Zehn Gebote
der Gelassenheit“

Stress und Hektik sind mittlerweile für viele von uns tägliche Begleiter geworden. Kein Wunder bei den Herausforderungen, die uns andauernd begegnen und denen wir gerecht werden wollen. Oft wünschen wir uns, besser mit der Eile in unserem Alltag umgehen zu können. Die „Zehn Gebote der Gelassenheit“ können uns dabei helfen.

Wer kennt das nicht? Auf der Arbeit häufen sich die To-Do-Listen, zuhause stapelt sich der Haushalt und außerdem wollte man doch schon seit Tagen eine Freundin anrufen, der es nicht so gut geht. Man fühlt sich völlig überfordert und gelähmt. Und meistens macht man dann nichts von diesen vielen Dingen, weil man das Gefühl hat, dass man eh nicht alles schafft.

Doch was, wenn man sich vorstellt, dass es nur um den heutigen Tag ginge? Was, wenn man versucht, nur heute alles

so gut zu bewältigen, wie man kann? Diesen Ansatz verfolgen die „Zehn Gebote der Gelassenheit“. Entwickelt wurden sie vom Heiligen Papst Johannes XXIII. (1881–1963). Seine zehn Leitsätze beinhalten eine unkomplizierte Lebenshilfe, die einfach im eigenen Alltag anzuwenden ist.

Viele Selbsthilfegruppen haben diese Regeln mit ein paar spezifischen Abwandlungen in ihre Grundsätze aufgenommen. Und auch für uns lohnt es sich, sich mit ihnen zu beschäftigen. Sie können uns ein Werkzeug sein, mit

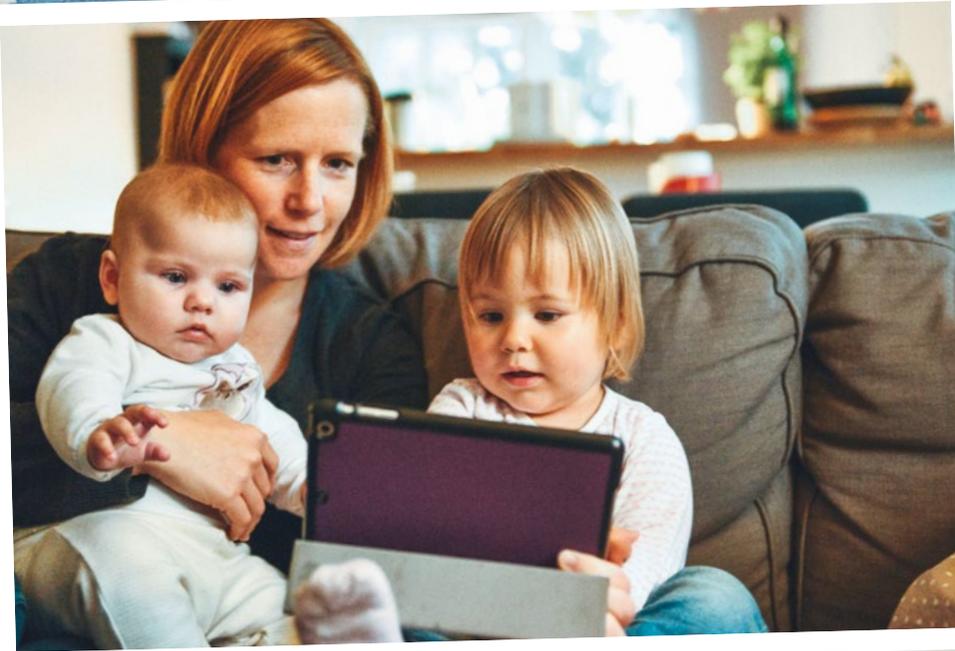
dem wir lernen können, unseren stressigen und hektischen Alltag besser zu bewältigen.

1. Leben

„Nur für heute werde ich mich bemühen, einfach den Tag zu erleben – ohne alle Probleme meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.“

Johannes XXIII.

Wie viele schlechte Dinge strahlen aus unserer Vergangenheit noch in unseren



Nichts für schwache Nerven

Wie werde ich zu einer ausgeglichenen Mutter?

Eine ausgeglichene fröhliche Mutter sein. Ist das nicht unser großer Wunsch? Statt regelmäßiger Ausraster, weil die Kinder schon wieder streiten, das Essen anbrennt, während ich telefoniere. Weil Home-schooling, Homeoffice sowie ewig meckernde pubertierende Jugendliche mich schlichtweg überfordern Statt all dem relaxt, humorvoll, innerlich ruhig und gelassen meiner Wege gehen – ja, das wär's! „Wenn's dahin einen Weg gibt, dann, bitte, lass es mich wissen!“, meinte neulich eine Freundin.

Zur Fahrt im Dauerkarussell

Mir blieb auch nur ein Schulterzucken und wissendes Lächeln, denn ich wusste genau, wovon sie sprach. Aber dann fand ich kurz darauf das Buch

von Karella Easwaran, Mutter von zwei kleinen Söhnen, Ärztin aus Äthiopien, die in Ungarn studierte und nun in Deutschland als Kinderärztin praktiziert. Sie hat das Geheimnis, wie wir

alle zu ausgeglichenen Müttern werden können, ein Stück weit gelüftet. In ihrer Kinderarztpraxis machte sie eine ganz eigene Beobachtung: Den kranken Kindern konnte jedes Mal schnell geholfen werden; wer aber eigentlich hilfebedürftig war, waren die Mütter, die ihre kranken Kinder brachten. Sie schienen am Ende ihrer Kräfte zu sein, ausgeblutet, leer und kaputt. So begann sie nach Möglichkeiten zu suchen, den Müttern, die zahlreichen Herausforderungen gegenüberstanden, zu helfen. Den Erfolg oder Misserfolg ihrer Methoden konnte sie an sich selbst ablesen – wurde



Josef,
was hast
du uns zu
sagen?

Gesprächsrunde mit starker Wirkung

Seit Jahren treffen wir – sechs Frauen aus unterschiedlichsten Berufen und Familiensituationen – uns einmal im Monat als Gruppe. Seit letztem Jahr versenden wir aufgrund der Corona-bedingten Kontaktbeschränkungen jeweils einen Text, mit dem jede sich – geistiger Weise mit den anderen verbunden – persönlich auseinandersetzt. Manchmal tauschen wir uns auch via Zoom darüber aus.

2021: ein Josefs-Jahr

Am 8. Dezember vergangenen Jahres rief Papst Franziskus ein „Josefs-Jahr“ aus. Anlass dafür war der 150ste Jahrestag der Ausrufung des heiligen Josefs zum „Schutzpatron der gesamten katholischen Kirche“ durch Papst Pius IX.

Ilse machte uns darauf aufmerksam und meinte: „Endlich kann ich vielleicht mehr von Josef erfahren. Wenn Maria ihn als Verlobten wollte, und Gott ihn als Ziehvater für seinen Sohn aussuchte, muss er doch ganz besonders gewesen sein.“ Anke hakte direkt nach: „Stimmt. Auch mich würde interessieren, was Maria so faszinierend an ihm fand.“ „Also, mich würde mehr interessieren, was er uns heute Lebenden zu sagen hat, welches Männerbild, welches

Vaterbild er vermittelt“, war Sabines Einwurf. Und Hella meinte: „Ist ja kein Widerspruch! Beschäftigen wir uns mit ihm und schauen wir, was jede für sich daraus mitnehmen kann. Damit haben wir doch schon öfters gute Erfahrungen gemacht.“

Wir vereinbarten also, dass jede sich über Josef informieren und ihr momentanes Bild von ihm bzw. das, was ihr an seiner Person hilfreich erscheint, einbringen sollte.

Der liebende Ehemann

„Mir imponiert Josef als Ehemann, als Geliebter“, erklärt Ilse. Ich denke immer wieder darüber nach, mit wie viel Hoffnungen Josef auf Maria wartete und sich an ihr als seiner Verlobten freute.

Und dann erfährt er, dass sie ein Kind erwartet, das ganz sicher nicht von ihm ist. Welch eine Enttäuschung, Welch ein Durchkreuzen seiner Pläne und seines Lebens! Ich kenne dieses Gefühl. Mein Mann hat mich jahrelang betrogen. Da fühlt man den Boden unter den Füßen verschwinden, bricht in ein tiefes Loch ein, verliert das Selbstvertrauen, landet in rasender Wut und danach in tiefer Depression. Und was tut Josef? Seine Liebe zu Maria muss so tief sein, dass er nicht – wie es damals Brauch war – seiner Wut freien Lauf lässt und vordergründig Vergeltung findet, indem er Maria dem Steinigungstod ausliefert. Nein, er beschließt, Maria zu schützen, sie still und leise aus der Beziehung zu entlassen – denn offenbar liebt sie ja einen anderen mehr als ihn – und die Durchkreuzung seiner Pläne anzunehmen und weiterzutasten, was für ihn jetzt ansteht.“

„Das kann nur jemand“, ergänzt Hella, „der eine tiefe Beziehung mit Gott hat, der schon ein Leben lang nach seinen



Ihre Seite

WAS LESER/INNEN SCHREIBEN

Liebes BEGEGNUNGs-Team, zuerst möchte ich Ihnen ein großes Dankeschön und Kompliment für die interessante und wertvolle Zeitschrift BEGEGNUNG aussprechen. Vor mehreren Jahren habe ich mich entschieden, sie meiner Frau als ständiges Geschenk zu machen. Seither wartet nicht nur sie sehnsüchtig auf das jeweils neue Heft, mindestens genau so sehr auch ich. Schon oft habe ich mich gefragt, warum Sie diese Zeitschrift als „Zeitschrift aus Schönstatt für Frauen“ betiteln? Ich finde, dass darin unheimlich viele Beiträge, Gedanken, Impulse usw. auch für

Männer interessant sind. Ich jedenfalls sauge die wertvollen Beiträge auf und freue mich immer neu über diese Seelen-Nahrung. ANTON E.

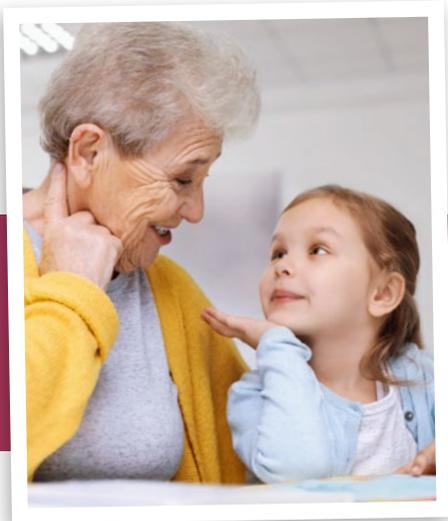
Liebes BEGEGNUNGs-Team, wir als Gruppe arbeiten regelmäßig mit den sehr guten und informativen Beiträgen der BEGEGNUNGs-Hefte. Die Texte sprechen uns persönlich an und treffen viele unserer Lebenssituationen. Auch die wunderschönen Gebete und die Gestaltung gefallen uns sehr. Ein herzliches Dankeschön dafür. ROSWITHA F.

Liebes BEGEGNUNGs-Team, vielen Dank für euer wunderbares Heft. Tolle Beiträge! Ich kann viel davon in meinen Alltag mitnehmen. MARIA B.

Möchten Sie anderen Frauen ein Probe-Exemplar BEGEGNUNG zukommen lassen? Oder einer Freundin, einer Verwandten, einer Kollegin ... ein (Jahres-)Abo schenken?

Haben Sie die Möglichkeit, BEGEGNUNG in Arztpraxen, Kindergärten, im Friseursalon oder an anderen „Umschlagplätzen“ auszulegen?

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns, wenn Sie BEGEGNUNG als Werbehefte wünschen oder Ideen/Erfahrungen zur Weitergabe haben. Telefon: 0261/6506-2202 Mail: info@zeitschrift-begegnung.de



Lina, drei Jahre, erklärt ihrer Uroma: „Der liebe Gott hat vergessen, dich zu bügeln. Aber das macht nichts, ich hab' dich trotzdem lieb!“

Toni, vier Jahre alt, kommt vom Spielen und Toben im Garten ins Haus und sagt zu seiner Mutter: „Mama, ich schaffe es nicht, die Hose auszuziehen, ich hab' keine Magie (er meinte Energie) mehr!“

Im Kindergottesdienst geht es um Psalm 1: „Wer auf Gott hört, ist wie ein Baum, der an Wasserbächen gepflanzt ist.“ Die Leiterin fragt die Kinder: „Was ist denn mit einem Baum, der am Wasser steht?“ Levi antwortet: „Na, der wird nass!“

Kinder, Kinder

ABER DAS MACHT NICHTS ...

Hoffnungsvolles

Morgenlicht am Horizont,
Blütenkelche offen,
Blicke, die nach vorne gehn,
in mir: neues Hoffen.

Wie die Dunkelheit dem Licht
Tag für Tag muss weichen,
gibt es, wenn ich sie nur seh',
viele Hoffnungszeichen.

Gott ist mit uns, er ist treu,
bleibt an meiner Seite.
Mit IHM führt der Weg hinaus
in die helle Weite.

Es liegt Zukunft in der Luft;
schon ist sie zu spüren.
Ich will ihr entgegengeh'n.
Du, Gott, wirst mich führen.

